

## Делайте своему ребенку профилактические прививки.

- Вовремя начните делать прививки новорожденному ребенку.
- Придерживайтесь графика проведения прививок.
- Имейте при себе график сделанных ребенку прививок при каждом посещении врача.
- Спросите врача или медсестру, чего можно ожидать после прививки.
- Держите график сделанных прививок в надежном месте. Он вам понадобится, когда вы будете записывать ребенка в школу или в дошкольное детское учреждение.

## Забойтесь о зубах своего ребенка.

- Не разрешайте младенцам засыпать с бутылочкой во рту.
- Вытирайте или чистите ребенку зубы и десны каждый день.
- Когда ребенку исполнится два года, начните пользоваться зубной пастой, содержащей фтор.
- Давайте детям разнообразную здоровую пищу.
- Давайте детям пить воду вместо сладких напитков.
- Показывайте ребенка зубному врачу не реже раза в год.



## Не курите в присутствии детей.

- Никогда не поздно бросить курить.
- Никогда не курите в присутствии детей и беременных женщин.
- Попросите друзей и членов семьи не курить в вашем доме и в вашей машине.



## Страдает ли ребенок астмой?

**Астма – это заболевание, при котором больному трудно дышать. Это серьезное заболевание, но оно поддается лечению. Обратитесь к врачу или в клинику:**

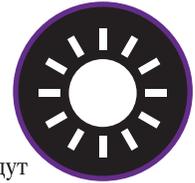
- Если ребенок много кашляет или с трудом дышит при игре (во время или после физической нагрузки) или во сне (просыпается от кашля ночью или рано утром).
- Если у ребенка слышны хрипы или свистящие звуки в грудной клетке.
- Если у ребенка частые простуды «спускаются» в грудную клетку и не проходят в течение 10 дней.
- Если ребенок кашляет, дышит со свистом или с трудом дышит рядом с домашними животными, вредными насекомыми, травами и сорняками, а также при наличии табачного дыма, духов, пыли, плесени, некоторых видов пищевых продуктов или при перемене погоды.



## Предохраняйте детей от Синдрома внезапной смерти младенца (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)).

- Укладывайте младенцев спать на спину.
- Не кладите детям в кроватку такие предметы, как мягкие игрушки, подушки и мягкие прокладки (для рамы и спинки кровати).

## Предохраняйте ребенка от избытка солнца.



- Держите маленьких детей в тени.
- Перед тем как дети идут гулять на улицу, нанесите им на кожу солнцезащитный крем.
- Дети должны носить плотную одежду свободного покроя и головной убор.



## Полезная информация о здоровье

## Здоровый ребенок

## Полезные советы

### Куда можно обратиться за помощью

*У вас есть вопросы о детских профилактических прививках?*

Найдите в телефонном справочнике телефон местного Отдела здравоохранения и позвоните им.

*У вас есть вопросы об астме и об аллергических заболеваниях?*

Позвоните в Центр информации об астме и аллергиях (Asthma Allergy Network): **(800) 878-4403**

Позвоните в Американский фонд астмы и аллергических заболеваний (Asthma and Allergy Foundation of America) **(800) 727-8462**

*Не знаете, где найти зубного врача?*

Позвоните в Ассоциацию стоматологов штата Калифорния (California Dental Association) **(800) 232-7645** или **(800) CDA-SMILE**

Позвоните в Общество детских стоматологов штата Калифорния (California Society of Pediatric Dentists): **(800) 503-9780**

*Хотите получить дополнительную информацию о программе медицинского страхования Healthy Families?*

Позвоните по телефону **(800) 880-5305**

*У вас есть вопросы о программе Medi-Cal?*

Позвоните по телефону **(800) 322-6384**

*Хотите бросить курить?*

Позвоните по «горячей линии» «помощь курильщикам» **(800) 662-8887** или **(800) NO-BUTTS**

*Хотите больше узнать о Синдроме внезапной смерти младенца?*

Позвоните в программу SIDS: **(800) 369-7437** или **(800) 369-SIDS**

Позвоните в Кампанию по борьбе с бессонницей (Back to Sleep Campaign): **(800) 505-2742**